

Dieta Para Un Corazón Saludable



Department of Health and Human Services
Food and Drug Administration
5600 Fishers Lane (HFI-40)
Rockville, MD 20857

February 2000
(FDA) 00-2302S

FDA U.S. Food and Drug Administration

Goce los Alimentos Saludables y Evite las Enfermedades del Corazón



La Administración de
Drogas y Alimentos (FDA)
es una agencia del
gobierno de los Estados
Unidos, cuya misión es la
de verificar que los
alimentos sean seguros,
saludables y honestamente
rotulados.

¿Cuál es la causa del mayor número
de muertes en los americanos?

Las enfermedades del corazón son
la causa No. 1 de la mortalidad en
éste país.

Usted puede reducir las posibilidades
de enfermar del corazón. Una
manera de hacerlo es escogiendo los
alimentos cuidadosamente.
Para gozar de un corazón saludable,
coma:

<i>menos</i>	grasa
<i>menos</i>	sodio
<i>menos</i>	calorías
<i>más</i>	fibra

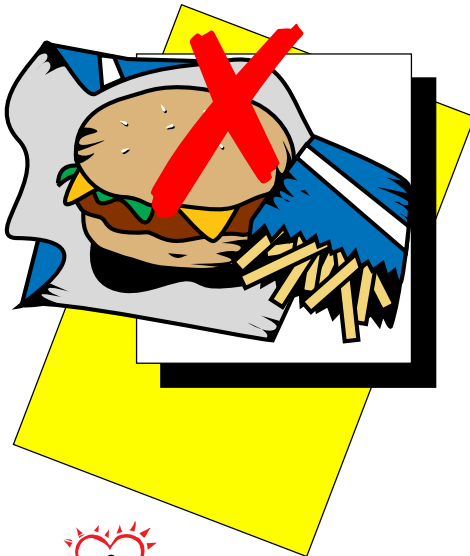


Coma menos



grasa

Algunas grasas seguramente causan más enfermedades del corazón. Estas grasas se encuentran generalmente en alimentos de animales, como las carnes, la leche, el queso y la mantequilla. También se encuentran en alimentos elaborados con aceites de coco y palma. **Coma menos de ellos.**



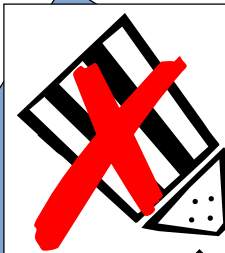
Use menos



sodio

Usando menos sodio es posible ayudar a bajar la presión de la sangre en algunas personas. Esto puede reducir el riesgo de las enfermedades del corazón.

El sodio es un ingrediente necesario en nuestra dieta, pero la mayoría lo usamos demasiado. La mayor parte del sodio que comemos está en la sal que añadimos a nuestros alimentos en la mesa, o en el que usan los fabricantes de alimentos en sus productos. Por lo tanto, no añada sal a sus alimentos en la mesa.



Consuma menos



calorías

El consumo excesivo de calorías aumenta el peso del cuerpo. El exceso de peso puede causar enfermedades del corazón.

El consumo de alimentos con menos calorías de las necesarias, hace bajar el peso.

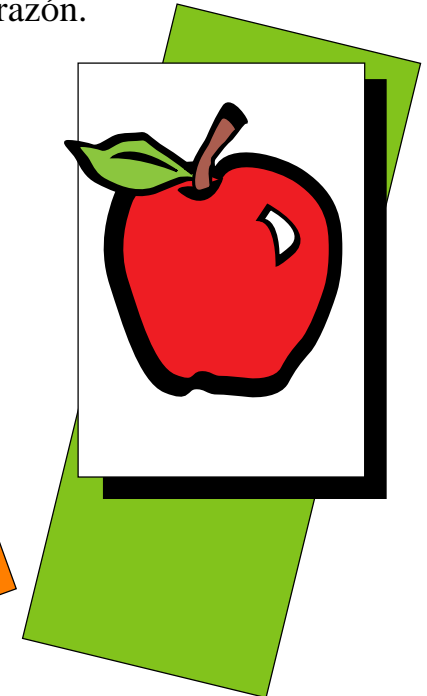


Consuma más







fibra

Comiendo alimentos que contienen fibra como las frutas y los granos, puede ayudar a reducir el peligro de las enfermedades del corazón.






Consejos Para la Dieta de un Corazón Saludable

-  Comience una dieta baja en grasas saturadas, comunes especialmente en la carne de algunos animales, aves y los aceites de palma y coco.
-  Añada a su dieta alimentos ricos en grasas monoinsaturadas como el aceite de oliva, canola y algunos alimentos marinos.
-  Consuma alimentos que contienen grasas poliinsaturadas que se encuentran en plantas y alimentos marinos. El aceite de cártamo (*safflower oil*) y el de maíz, (*corn oil*) son ricos en este tipo de grasa.
-  Escoja una dieta baja en grasa, especialmente común en alimentos de animales y aceites de coco y palma. (Estos alimentos contienen grasas saturadas y colesterol que pueden



Coma una variedad de alimentos




- causar enfermedades del corazón.)
-  Prefiera una dieta moderada en el uso de sodio y sal.
-  Obtenga un peso saludable y consérvelo.
-  Coma granos, frutas y vegetales en abundancia.

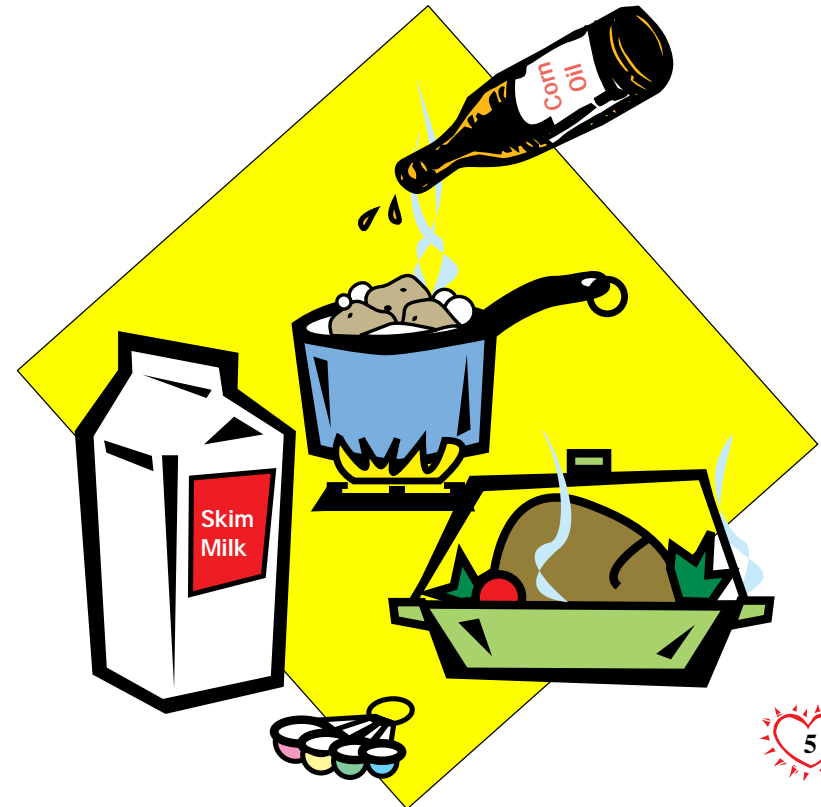
Con esta clase de dieta, usted no tiene que gastar más dinero que antes y sí podrá comer una variedad de alimentos saludables quizá por menos de lo que gasta ahora.

Lo que debe hacer: En lugar de ...

- leche entera o 2 por ciento, y crema
- alimentos fritos
- cocinar con manteca de cerdo, mantequilla, aceites de coco, palma, y grasas hechas con estos aceites

Haga lo siguiente ...

-  Use leche descremada o de 1 por ciento.
-  Coma alimentos horneados, hervidos, asados o cocidos en el horno microonda
-  Cocine únicamente con aceites hechos de: maíz, cártamo, girasol, soja, algodón, oliva, canola, maní, sésamo o grasas hechas de estos aceites.



En lugar de ...

carne de aves y pescado ahumadas, curadas en sal, o enlatadas

cortes de carnes gordas, como costillas

un huevo entero en algunas recetas de cocina

crema agria y mayonesa

salsas, mantequilla y sal

quesos duros regulares o elaborados

galletas rociadas con sal

sopas enlatadas, caldos y mezclas de sopas secas

haga lo siguiente ...

➤ Coma carnes de res, aves o pescado, frescas o congeladas que no hayan sido elaboradas.

➤ Escoja cortes magros y deseche las partes grasosas.

➤ Use dos claras de huevo en vez de una yema.

➤ Use yogurt simple bajo en grasa, requesón o crema agria y mayonesa bajas en grasa.

➤ Sazone los vegetales inclusive las papas, con hierbas y especias.

➤ Coma los quesos bajos en grasa y sodio.

➤ Consuma galletas bajas en sodio, o de trigo entero sin sal.

➤ Use caldos y sopas enlatadas bajas en sodio, especialmente aquellas con vegetales.

En lugar de ...

pan blanco, arroz blanco y cereales hechos con harinas blancas

hojuelas de papas fritas y otras meriendas

haga lo siguiente...

➤ Coma únicamente pan de trigo entero, arroz de grano largo y cereales de grano entero.

➤ Prefiera las tortillas de maíz con poca grasa, hojuelas de papas fritas sin sal, galletas sin sal y rositas de maíz también sin sal.

Consejos Para Perder Peso

- Coma porciones más pequeñas.
- Evite repetir.
- Coma menos grasa, evitando los platos fritos, los postres ricos en calorías y los dulces de chocolate. Los alimentos con bastante grasa también son ricos en calorías.
- Coma más frutas y vegetales.



Prefiera los alimentos y aderezos para ensaladas bajos en calorías (low-calorie).

Lea la



etiqueta de los alimentos

La etiqueta de los alimentos puede ayudarle a consumir menos grasa, sodio, calorías y más fibra.

Busque ciertas palabras en las etiquetas de los alimentos

Las palabras pueden guiarlo a encontrar los alimentos para ayudarle a reducir la posibilidad de contraer una enfermedad del corazón. La FDA ha señalado reglas sobre cómo se deben usar tales palabras. De modo que si la etiqueta dice que un alimento es bajo en grasa (low-fat), el alimento tiene que ser bajo en grasa.

Fat-free
(Libre de grasa)
Saturated fat-free
(Libre de grasa saturada)
Low-fat
(Bajo en grasa)
Low saturated fat
(Bajo en grasa saturada)
Reduced or less fat
(Reducido o menos grasa)
Reduced or less saturated fat
(Reducido o menos grasa saturada)
Cholesterol-free
(Libre de colesterol)
Low-cholesterol
(Bajo en colesterol)
Reduced or less cholesterol
(Reducido o menos colesterol)
Lean
(Magra)
Extra lean
(Extra magra)
Healthy
(Saludable)

Light
(Ligero)
Calorie-free
(Libre de calorías)
Low-calorie
(Bajo en calorías)
Reduced or fewer calories
(Reducido o menos calorías)

High-fiber
(Fibra alta)
More or added fiber
(Más fibra o fibra añadida)



Sodium-free
(Libre de sodio)
Low-sodium
(Poco sodio)
Light in sodium
(Ligero en sodio)
Lightly salted
(Ligeramente salado)
Reduced or less sodium
(Reducido o menos sodio)
Salt-free
(Libre de sal)
Unsalted
(Sin sal)

Lea la Etiqueta de los Alimentos

Mire el lado o el reverso del paquete

Aquí usted encontrará: **“Nutrition Facts”**

(Datos Sobre Nutrición)

Busque estas palabras:

Total Fat
(Grasa Total)

Saturated Fat
(Grasa Saturada)

Cholesterol
(Colesterol)

Sodium
(Sodio)

Nutrition Facts

Serving Size ½ cup (114g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 30

% Daily Value*

Total Fat 3g 5%

Saturated Fat 0g 0%

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 50mg 2%

Total Carbohydrate 31g 10%

Dietary Fiber 3g 12%

Sugars 5g

Protein 5g

Vitamin A 4% • Vitamin C 2%

Calcium 15% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Mire el **“% Daily Values”** (el porcentaje de Valores Diarios) en la lista, a la derecha de cada componente. Si muestra 5% (cinco por ciento) o menos de grasa saturada, colesterol y sodio, el alimento es bajo en esos nutrientes, lo cual es bueno. Esto significa que el alimento es apropiado para una dieta que puede ayudar a reducir el riesgo de una enfermedad del corazón.

Aliméntese Para un Corazón Saludable

Usted puede rebajar sus posibilidades de enfermar del corazón. Una manera de alcanzarlo es por medio de una dieta.

Recuerde:

- ♥ Consuma menos grasa.
- ♥ Consuma menos sodio.
- ♥ Disminuya las calorías, si tiene más peso de lo normal.
- ♥ Consuma más fibra.
- ♥ Consuma una variedad de alimentos.
- ♥ Incluya en su dieta pan, arroz y cereales. También coma bastantes frutas y vegetales.
- ♥ Si usted bebe cerveza, vino u otras bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.

Otras cosas que puede hacer para mantener su corazón saludable:

Pídale a su médico que mida el nivel de su colesterol. Esto se hace por medio de un examen de la sangre. Este examen le mostrará con un número, la cantidad de colesterol en su sangre. Un número menos de 200 es bueno. El examen también le hará saber la cantidad de colesterol “bueno” y “malo” que usted tiene. Su médico puede explicarle lo que los números significan.

Si el nivel de su colesterol es alto, su médico puede sugerirle algunos cambios en su dieta, ejercicios o drogas, para disminuirlo.

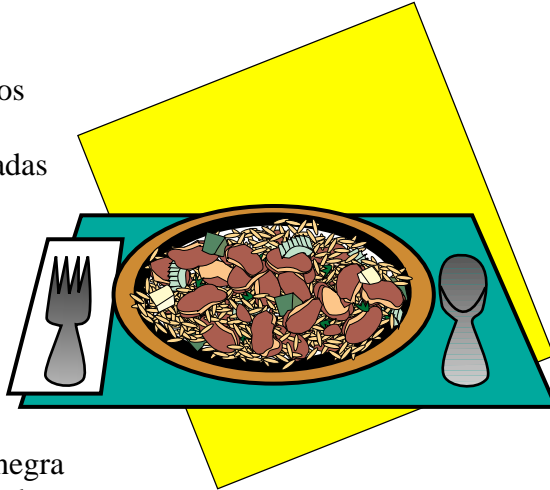
Ejercicios como caminar, nadar o jardinear—regularmente—pueden ayudar a mantener su peso y su colesterol en un nivel bajo.

Receta

Esta es una receta apropiada con la manera de comer bien para un corazón saludable. Un plato que es bajo en grasa y sodio y rico en fibra.

Frijoles Rojos y Arroz

- 1 libra de frijoles rojos secos
- 2 cuartos de agua
- 1 1/2 tazas de cebollas picadas
- 1 taza de apio picado
- 4 hojas de laurel
- 3 cucharadas de ajo picado
- 3 cucharadas de perejil
- 2 cucharaditas de tomillo seco molido
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de pimentón verde dulce



Escoja los frijoles desechando los malos. Enjuáguelos completamente y junto con la cebolla, el apio y las hojas de laurel, añada agua y póngalos a cocinar en un recipiente de 5 cuartos de capacidad, hasta que hiervan. Reduzca el calor. Cubra la olla, y a fuego lento, cocine los ingredientes durante 1 1/2 horas o hasta que los frijoles estén tiernos. Agite y triture los frijoles contra la superficie de la olla.

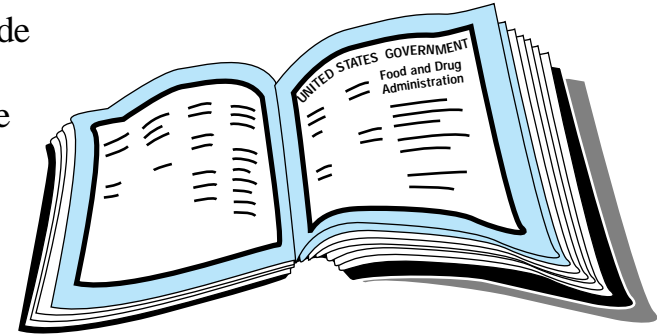
Añada los ajos, perejil, tomillo, sal, pimienta negra y el pimentón verde. Destape la olla y continúe cocinando sobre fuego moderado durante 30 minutos hasta que tengan la consistencia de una crema. Deseche las hojas de laurel y sírvalo sobre el arroz blanco caliente.

Esta cantidad sirve 8 porciones. Cada una contiene: 170 calorías y los porcentajes de Valores Diarios de éstos nutrientes: grasa total 1%, grasa saturada 1%, colesterol 0%, sodio 12%, fibra dietética 29%

Fuente: *Down Home Healthy: Family Recipes of Black American Chefs Leah Chase and Johnny Rivers, National Institutes of Health*

Para más Información

La FDA puede tener una oficina cerca de donde usted vive. Consulte las páginas azules de su directorio telefónico.



Use la línea gratis de información de la FDA acerca de los alimentos:
1-888-SAFEFOOD
(1-888-723-3366).

O busque la FDA en el Internet:
www.fda.gov.

Si necesita ayuda con su dieta, vea a su médico, un dietista registrado o un experto en nutrición.

(Adaptación del Inglés por Carlos E. Aranguren, FDA Office of Public Affairs.)